

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022 г.

Рассмотрено
на заседании МОП ЭиУ
Протокол № 9 от 17.05.2022г.
Председатель МО
Напреева О.С.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:

Якушин В.В., руководитель физического воспитания, преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла Высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	59
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	62

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в базовые общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать		
	З. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	З. 2	Основы здорового образа жизни.
Формируемые компетенции		
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- обязательной учебной нагрузки обучающихся 160 часов;
- теоретическая часть 4 часа;
- практическая часть 156 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
- теоретические занятия	4
- практические занятия	156
- зачёт	6
- дифференцированный зачёт	2
Промежуточная аттестация в форме:	
- зачёта (1, 2, 3 семестр);	
- дифференцированного зачёта (4 семестр).	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	2 курс		3 курс		Всего часов
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Обязательная учебная нагрузка (всего)	38	56	36	30	160
<i>в том числе:</i>					
теоретические занятия	4	-	-	-	4
практические занятия	34	56	36	30	156
- зачёт	2	2	2	-	6
- дифференцированный зачёт	-	-	-	2	2

**2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
2 курс**

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности				4				
Тема 1.1 Введение. Основное понятие «Физическая культура»	1,2	Теоретические сведения: – содержание учебного материала за весь курс обучения; – современное состояние физической культуры и спорта;	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Лекция.	2	3.1 3.2	ОК.04 ОК.05	1	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	3,4	Теоретические сведения: – оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия:	2	3.1 3.2	ОК.04 ОК.05	1	

		– введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	Лекция.					
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				86				
Тема 2 Лёгкая атлетика				8				
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег).	5,6	Практическое занятие Техника спринтерского бега на 30, 60, 100 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 2.2		Практическое занятие	Тип учебного занятия		У.1	ОК.04		

Техника бега на средние дистанции.	7,8	Техника бега на 1000, 2000, 3000 м. ОФП. Стретчинг.	занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08	2	
Тема 2.3 Кроссовая подготовка.	9,10	Практическое занятие Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП. Стретчинг.	Тип чебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 2.4		Практическое занятие	Тип чебного	2	У.1	ОК.04	2	

Кроссовая подготовка.	11,12	Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП. Стретчинг.	занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 3 Мини-футбол				12				
Тема 3.1 Основы игры в мини-футбол.	13,14	Практическое занятие Правила игры, жесты судьи. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 3.2		Практическое занятие	Тип учебного занятия:		У.1	ОК.04		

Техника элементов игры.	15,16	Техника передачи (пас) и остановки мяча. СФП. Учебно-тренировочная игра.	занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08	2	
Тема 3.3 Техника элементов игры.	17,18	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
Тема 3.4		Практическое занятие	Тип учебного занятия:		У.1	ОК.04		

Техника элементов игры.	19,20	Техника ударов по воротам. СФП. Учебно-тренировочная игра.	занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08	2	
Тема 3.5 Техника элементов игры.	21,22	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Обманные движения (финты). СФП. Учебно-тренировочная игра.						
Тема 3.6		Практическое занятие	Тип учебного занятия:		У.1	ОК.04		

Тактико-техническая подготовка.	23,24	Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочная игра.	занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08	2	
Тема 4 Баскетбол (стритбол)				12				
Тема 4.1 Основы игры в баскетбол (стритбол).	25,26	Практическое занятие Правила игры, жесты судьи. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 4.2		Практическое занятие	Тип учебного занятия:		У.1	ОК.04		

Техника элементов игры.	27,28	Передачи, ловля мяча. Броски в «корзину» с ближней дистанции. СФП. Учебно-тренировочная игра.	занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08	2	
Тема 4.3 Техника элементов игры.	29,30	Практическое занятие Ведение мяча. Броски в «корзину» со средней дистанции. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 4.4 Техника элементов игры.	31,32	Практическое занятие Штрафной бросок. СФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых		У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08		

		Учебно-тренировочная игра.	знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2			2	
Тема 4.5 Техника элементов игры.	33,34	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Броски в «корзину» с 3-х очковой линии. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.6 Тактико-техническая подготовка.	35,36	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактика игры в нападении. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков.					

			Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.7 Зачет за 3 семестр.	37,38	Практическое занятие	Тип чебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательны й. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Тестовые задания проверки уровня подготовки за 3 семестр.						
Тема 5 Гимнастика				10				
Тема 5.1 Акробатика.	39,40	Практическое занятие	Тип чебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный,	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Статические и динамические акробатические упражнения. ОФП.						

			наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 5.2 Акробатика.	41,42	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комбинация из статических и акробатических упражнений. ОФП.						
Тема 5.3 Опорный прыжок.	43,44	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический,	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника опорного прыжка через «козла» и «коня». ОФП.						

			игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 5.4 Атлетическая гимнастика.	45,46	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.						
Тема 5.5 Атлетическая гимнастика.	47,48	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.						

			Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 6 Лыжная подготовка				12				
Тема 6.1 Классификация лыжных ходов.	49,50	Практическое занятие Имитация лыжных ходов. СФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 6.2 Техника лыжных ходов.	51,52	Практическое занятие Техника одновременного бесшажного хода. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	

			Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 6.3 Техника лыжных ходов.	53,54	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника одновременного одношажного хода. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.						
Тема 6.4 Техника лыжных ходов.	55,56	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника попеременного двухшажного хода. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.						

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 6.5 Техника лыжных ходов.	57,58	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника спусков, подъемов и торможения. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.						
Тема 6.6 Тактика участия в лыжных гонках.	59,60	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Лыжная гонка свободным ходом 3 км.(дев.) и 5 км.(юн.) с учетом времени.						

			Форма учебного занятия: Индивидуальная.					
Тема 7 Волейбол				12				
Тема 7.1 Основы игры в волейбол.	61,62	Практическое занятие Правила игры, жесты судьи. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 7.2	63,64	Практическое занятие						

Техника элементов игры.		Техника передачи и приема мяча. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип чебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 7.3 Техника элементов игры.	65,66	Практическое занятие Техника подачи мяча (прямая нижняя). СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип чебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 7.4	67,68	Практическое занятие	Тип чебного					

Техника элементов игры.		Техника подачи мяча (прямая верхняя). СФП. Учебно-тренировочная игра.	занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 7.5 Техника элементов игры.	69,70	Практическое занятие Техника нападающего удара и блокирования. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 7.5		Практическое занятие	Тип учебного занятия					

Тактико-техническая подготовка.	71,72	Тактические действия в защите и нападении. СФП. Учебно-тренировочная игра.	занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				20				
Тема 1 Профилактические и восстановительные мероприятия для повышения работоспособности организма.	73,74	Практическое занятие Комплексы производственной гимнастики. Приёмы самомассажа и саморегуляции. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 2		Практическое занятие						

Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем организма.	75,76	Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 3 Развитие профессиональных значимых физических качеств.	77,78	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОРУ Комплексы упражнений на развитие гибкости Комплексы упражнений на развитие координации Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся						
Тема 4	79,80	Практическое занятие	Тип учебного					

Общая физическая подготовка (ОФП).		Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП).	81,82	Практическое занятие Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 6		Практическое занятие	Тип учебного					

Общая физическая подготовка (ОФП).	83,84	Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 7 Общая физическая подготовка (ОФП).	85,86	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					

Тема 8 Общая физическая подготовка (ОФП).	87,88	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
Тема 9		Практическое занятие						

Общая физическая подготовка (ОФП).	89,90	Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Практическое занятие						

Тема 10 Общая физическая подготовка (ОФП).	91,92	Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 11 Зачет за 4 семестр.	93,94	Практическое занятие Подведение итогов. Тестовые задания проверки уровня подготовки за 4 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				66				
Тема 1 Лёгкая атлетика				6				

Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	95,96	Практическое занятие	Тип чебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника бега на 200, 400 м. ОФП. Стретчинг.						
Тема 1.2 Кроссовая подготовка.	97,98	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Переменный бег по пересеченной местности до 5 км. ОФП. Стретчинг.						
Тема 1.3	99,100	Практическое занятие	Тип учебного		У.1	ОК.04	2	

Эстафетный бег.		Техника эстафетного бега 4x100 м. «Шведская эстафета». ОФП. Стретчинг.	занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально- групповая.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 2 Гимнастика				22				
Тема 2.1 Акробатика.	101,102	Практическое занятие Статические и динамические упражнения. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствован ие знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально- групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	

Тема 2.2 Акробатика.	103,104	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комбинация из статических и динамических упражнений. ОФП.						
Тема 2.3 Акробатика.	105,106	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Вольные упражнения. Контроль уровня подготовки акробатических упражнений. ОФП.						
Тема 2.4		Практическое занятие	Тип учебного		У.1	ОК.04	2	

Опорный прыжок.	107,108	Техника опорного прыжка через «козла» (дев.) и «коня» (юн.) ОФП.	занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 2.5 Опорный прыжок.	109,110	Практическое занятие Контроль уровня подготовки опорного прыжка. ОФП.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 2.6		Практическое занятие			У.1	ОК.04	2	

Атлетическая гимнастика.	111,112	Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.	113,114	Практическое занятие Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	

Тема 2.8 Атлетическая гимнастика.	115,116	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.						
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика.	117,118	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.						

			групповой.					
Тема 2.10 Атлетическая гимнастика.	119,120	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.						
Тема 2.11		Практическое занятие	Тип учебного		У.1	ОК.04	2	

Атлетическая гимнастика.	121,122	Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.	занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 3 Баскетбол				6				
Тема 3.1 Техника элементов игры в баскетбол (стритбол).	123,124	Практическое занятие Техника ведения и владения мячом. СФП. Учебно-тренировочные игры.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	

			Индивидуально-групповой.					
Тема 3.2 Техника элементов игры в баскетбол (стритбол).	125,126	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника передач и приемов мяча. Броски в «корзину». СФП. Учебно-тренировочные игры.						
Тема 3.3 Проверка уровня подготовки игры в баскетбол (стритбол).	127,128	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Тестовые задания по проверке знаний, умений и навыков игры в баскетбол (стритбол).						

			Форма учебного занятия: Индивидуальная.					
Тема 3.4 Зачет за 5 семестр.	129,130	Практическое занятие	Тип чебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательны й. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Тестовые задания проверки уровня подготовки за 3 семестр.						
Тема 4 Волейбол				12				
Тема 4.1 Техника элементов игры в волейбол.	131, 132	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствован ие знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника приема и передачи мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.						

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
Тема 4.2 Техника элементов игры в волейбол.	133, 134	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника прямой верхней и нижней подачи мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.						
Тема 4.3		Практическое занятие	Тип учебного	2	У.1	ОК.04	2	

Техника элементов игры в волейбол.	135,136	Техника прямого нападающего удара и блокирования. СФП. Учебно-тренировочные игры.	занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 4.4 Тактико-техническая подготовка.	137,138	Практическое занятие Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочные игры.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 4.5		Практическое занятие	Тип учебного	2	У.1	ОК.04	2	

Тактико-техническая подготовка.	139,140	Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочные игры.	занятия: Совершенствован ие знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально- групповой.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 4.6 Проверка уровня подготовки игры в волейбол.	141,142	Практическое занятие	Тип чебного занятия: Контрольно- проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательны й. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Тестовые задания по проверке знаний, умений и навыков игры в волейбол.						
Раздел 2 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				16				
Тема 1		Практическое занятие	Тип учебного	2	У.1	ОК.04	2	

Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.	143, 144	Комплексы производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 2 Восстановительные мероприятия для повышения работоспособности.	145, 146	Практическое занятие Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 3		Практическое занятие	Тип учебного		У.1	ОК.04	2	

Профилактика профессиональных заболеваний.	147, 148	Комплексы упражнений для профилактики остеохондроза, нарушения зрения и на развитие подвижности суставов. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 4 Основные приёмы неотложной помощи.	149,150	Практическое занятие Приёмы оказания неотложной помощи. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 5		Практическое занятие	Тип учебного	2	У.1	ОК.04	2	

Общая физическая подготовка (ОФП).	151,152	Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 6 Общая физическая подготовка (ОФП).	153, 154	Практическое занятие Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 7		Практическое занятие	Тип учебного	2	У.1	ОК.04	2	

Общая физическая подготовка (ОФП).	155,156	Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 8 Общая физическая подготовка (ОФП).	157,158	Практическое занятие Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 9		Практическое занятие	Тип учебного занятия:		3.1	ОК.04	2	+

Зачет за 6 семестр.	159,160	Тестовые задания проверки уровня подготовки за 4 семестр.	занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательны й. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	3.2	ОК.05		
	Итого:			160 ч.				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактической единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / (В.И. Лях, А.А. Зданевич). – 8-е издание, Москва «Просвещение», 2013. – 237 с.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

Дополнительные источники для преподавателей:

3. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
7. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная федеральным государственным автономным учреждением «федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») протокол № 3 от 21 июля 2015 г
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013
9. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по профессии (специальности) среднего профессионального образования (СПО)43.01.09Повар, кондитер;
10. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост.А.Н. Каинов. Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

Интернет ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов – Фокстин В.Г. – 1991 <http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bez-snaryadov-fothin-v-g-1991.html>;
2. Дыхательная гимнастика и её виды, Физическая культура, Чубакова Д., 2014 <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>;
3. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014 <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>;
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://minstm.gov.ru>;
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru;
6. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие, Ямалетдинова Г.А., 2014 <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekcii-ucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>;
7. 500 техник массажа - От простых до самых сложных – Пескарева Н.А. ...nashol.com/2011061856605...tehnika-massaja...prostih...n...;
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>;
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>;
10. Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по

физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
<http://goup32441.narod.ru>;

11. Спортивные игры nashol.com Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения;
12. Физическая культура, Бишаева А.А., 2012
<http://nashol.com/2015040984007/fizicheskaya-kultura-bishaeva-a-a-2012.html>;
13. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества, Арутюнян Т.Г., 2011
<http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html>;
14. Функциональная подготовка спортсменов, Солопов И.Н., Шамардин А.И., 2003
nashol.com/2015040383761...podgotovka...i...shamardin...i...;
15. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения; – <u>оценивание</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь : – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка Легкая атлетика 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): – бега на короткие, средние, длинные дистанции; – метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); – кроссовой подготовки 2000м (д), 3000м (ю) 2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств

	средствами легкой атлетики Спортивные игры Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Акробатика. Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия. Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. — Челночного бега 3x10м; — Метания набивного мяча 1 кг; — Прыжка в длину с места; — Прыжка со скакалкой за 1 минуту; — Подтягивания (ю); — Виса (д); — Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); — Наклона вперёд из положения сидя (см); ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа. Оценку уровня развития физических качеств студентов наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных
--	---

	занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): – На входе – начало учебного года (семестра); На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.
--	--

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающихся и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Задания для зачёта (3 семестр)

1. Метание гандбольного мяча двумя руками из -за головы в положении сидя;
2. Штрафной бросок баскетбольного мяча;
3. Ведение ф/мяча (обводка) 18 м., удар по воротам ;

Задания для зачёта (4 семестр)

1. Сгибание и разгибание рук обратным хватом от скамейки;
2. Поддача волейбольного мяча верхняя или нижняя;
3. Комбинация из акробатических упражнений (дев.) и опорный прыжок (юн.);
4. Приседание за 1 мин.

Задания для зачёта (5 семестр)

1. Бег 6 мин;
2. Теоретический тест по гимнастике;
3. Теоретический тест по волейболу.

Задания для дифференцированного зачёта (6 семестр)

1. Бег 100 м. или (5х20м.);
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
3. Прыжок в длину с места.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин.

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольный тест	Оценка	Девушки	Юноши
Бег 100 м. или (5х20м.) (сек.)	5	16,6 21,7	14,5 20,6
	4	17,1 22,8	14,9 22,1
	3	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	5	135	140
	4	115	120
	3	90	100
Прыжок в длину с места. (см.)	5	180	225
	4	150	205
	3	140	190
Метание гандбольного мяча 475 гр. (см.)	5	950	1050
	4	850	1000
	3	700	950
Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	5	40	45
	4	30	35
	3	20	30
Вис на высокой перекладине.	5	25	40
	4	15	30

(сек.)	3	10	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5	20	40
(кол-во раз)	4	10	30
	3	5	20
Сгибание и разгибание рук обратным хватом от скамейки.(кол-во раз)	5	30	50
	4	21	40
	3	16	30
Волейбол. Нижняя прямая подача.	5	5	5
(кол-во раз)	4	4	4
	3	3	3
Волейбол. Верхняя прямая подача.	5	4	4
(кол-во раз)	4	3	3
	3	2	2
Баскетбол. Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
(5 попыток),(кол-во раз).	4	2	2
	3	1	1
Бег 6 мин.	5	1300	1500
(мин.сек.)	4	1100	1300
	3	900	1100
Приседание за 1 мин.	5	50	55
(кол-во раз)	4	45	52
	3	40	47
Комбинация из акробатических упражнений (дев.) и опорный прыжок (юноши)	5	По технике исполнения	
	4		
	3		
Ведение ф/мяча (обводка)	5	3	3
18 м., удар по воротам.	4	2	2
(3 попытки)	3	1	1